



**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GAWAI HARIAN  
DENGAN KEJADIAN MIOPIA PADA *FREELANCER*  
DIGITAL DI INDONESIA TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**JANU DIMAS SAPUTRA**

**2010713086**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2024**



**HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GAWAI HARIAN  
DENGAN KEJADIAN MIOPIA PADA *FREELANCER*  
DIGITAL DI INDONESIA TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**JANU DIMAS SAPUTRA**

**2010713086**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Janu Dimas Saputra

NRP : 2010713086

Tanggal : 23 Juli 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 23 Juli 2024

Yang Menyatakan



(Janu Dimas Saputra)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Janu Dimas Saputra  
NRP : 2010713086  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Durasi Penggunaan Gawai Harian Dengan Kejadian Miopia Pada Freelancer Digital Di Indonesia Tahun 2024.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 23 Juli 2024

Yang menyatakan,



(Janu Dimas Saputra)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Janu Dimas Saputra  
NRP : 2010713086  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Durasi Penggunaan Gawai Harian Dengan Kejadian Miopia Pada *Freelancer* Digital Di Indonesia Tahun 2024.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Dr. Fajaria Nurchandra, S.K.M., M.Epid.

Ketua Penguji/Penguji I



Ulya Qoulan Karima, S.K.M., M.Epid.

Penguji II

Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan



Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid

Penguji III (Pembimbing)



Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid

Koor. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 2 Juli 2024

# HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GAWAI HARIAN DENGAN KEJADIAN MIOPIA PADA *FREELANCER* DIGITAL DI INDONESIA TAHUN 2024

Janu Dimas Saputra

## Abstrak

Miopia merupakan masalah kelainan refraksi tertinggi di dunia. Pada 2050 diprediksi prevalensi miopia di dunia akan mencapai 49,8%. Kenaikan ini berkaitan dengan melonjaknya penggunaan gawai pada masyarakat modern dalam beberapa dekade terakhir. *Freelancer* merupakan kelompok berisiko miopia karena tingginya durasi penggunaan gawai harian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan gawai dengan kejadian miopia pada *freelancer digital* di Indonesia. Penelitian ini menggunakan desain potong lintang dan data primer yang diperoleh melalui pengisian angket yang disebarakan ke beberapa grup komunitas *freelancer* di Indonesia pada bulan Mei – Juni 2024. Terdapat 293 sampel yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Analisis dilakukan sampai tahap multivariat dengan menggunakan model regresi logistik. Terdapat 48,1% *freelancer* mengalami miopia. *Freelancer* yang menggunakan gawai lebih dari 6 jam sehari memiliki odds 1,72 (95% CI: 1.052 – 2.825) kali untuk mengalami miopia dibandingkan *freelancer* yang menggunakan gawai kurang dari 6 jam sehari setelah dikontrol variabel jarak pengamatan gawai. Dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan gawai berhubungan signifikan dengan kejadian miopia pada *freelancer* Indonesia. Disarankan kepada *freelancer* untuk menggunakan gawai dalam jarak yang normal, luangkan lebih banyak waktu untuk aktivitas luar ruangan, lakukan istirahat mata secara rutin dan tidur yang cukup.

**Kata Kunci:** Durasi, Gawai, Miopia, Pekerja Lepas

# **THE ASOCIATION BETWEEN DURATION OF DAILY GADGET USE AND THE INCIDENCE OF MYOPIA IN INDONESIAN DIGITAL FREELANCERS IN 2024**

**Janu Dimas Saputra**

## **Abstract**

Myopia is the highest refractive error problem in the world. By 2050, it's predicted that the prevalence of myopia will reach 49.8% globally. Myopia is known related to the intensive use of gadgets in modern society. Freelancers are a high-risk group for myopia because of intensive gadget habit. This study aims to determine relationship between duration of gadget use and the myopia incidence in Indonesian digital freelancers. A cross-sectional study conducted using primary data obtained by filling out questionnaires that was distributed through several Indonesian freelancer community between May – June 2024. There were 293 samples obtained by purposive sampling technique. This study conducted multivariate analysis using logistic regression model. There are 48,1% of freelancers with myopia. Freelancers who used gadgets for more than 6 hours a day had odds of 1.72 (1,052 – 2,825) times to experience myopia compared to other freelancers who used gadgets for less than 6 hours a day after being controlled by gadget viewing distances variable. It concluded that duration of gadget use is significantly related to the incidence of myopia in Indonesian freelancers. Freelancers recommend to use gadget in normal viewing distances, spend more time on outdoor activities, take regular eye breaks and get enough sleep.

**Keywords:** Duration, Freelancer, Gadget, Myopia

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Judul dalam penelitian yang dilaksanakan sejak Mei 2024 ini adalah Hubungan Durasi Penggunaan Gawai Harian Dengan Kejadian Miopia Pada *Freelancer* Digital Di Indonesia Tahun 2024. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan membimbing dengan baik sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada saudara Muhammad Zaky, Galang Persada, Ahmad Risaldi, Ali Grafika, Pak Eko Budi Santoso serta admin media sosial komunitas *freelancer* lainnya yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam mencari responden dan membantu menyebarkan kuesioner. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman seperjuangan, yaitu Dimas Heryunanto, Muhammad Fawwaz, Sayyid Jildan, Ahmad Mufazzal Marga, Ahmad Aryo Wibowo, Prasetyo Hadi Pratama, Diva Anita, Dona Putri Ariningrum serta seluruh teman-teman lainnya yang tidak pernah berhenti memberikan semangat dan doa. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada rekan-rekan *freelancer* yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 2 Juli 2024

Penulis



Janu Dimas Saputra



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
I.5 Ruang Lingkup .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
II.1 Miopia .....	6
II.2 Kerja Lepas ( <i>Freelance</i> ).....	15
II.3 Gawai.....	19
II.4 Penelitian Terdahulu .....	23
II.5 Kerangka Teori .....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
III.1 Kerangka Konsep .....	30
III.2 Hipotesis .....	31
III.3 Definsi Operasional .....	32
III.4 Desain Penelitian .....	38
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	38
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
III.7 Proses Pengumpulan Data .....	40
III.8 Instrumen Penelitian.....	41
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	42
III.10 Pengolahan Data.....	42
III.11 Analisis Data .....	44
III.12 Etika Penelitian.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	47
IV.2 Hasil.....	48
IV.3 Pembahasan .....	57

IV.4	Keterbatasan Penelitian .....	63
BAB V PENUTUP .....		64
V.1	Kesimpulan.....	64
V.2	Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....		66
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penelitian Terdahulu .....	23
Tabel 2.	Definisi Operasional .....	32
Tabel 3.	Perhitungan Sampel Minimal .....	40
Tabel 4.	Kode Variabel Penelitian .....	43
Tabel 5.	Gambaran Miopia pada Freelancer di Indonesia Tahun 2024 .....	48
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Freelancer Indonesia .....	48
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Faktor Risiko Umum Miopia Pada Freelancer ..	50
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Penggunaan Gawai pada Freelancer Indonesia .	51
Tabel 9.	Nilai Rata-Rata Variabel Numerik .....	53
Tabel 10.	Hubungan Durasi Penggunaan Gawai dengan Kejadian Miopia .....	53
Tabel 11.	Model Awal Regresi Logistik .....	54
Tabel 12.	Hasil Uji Konfounding Analisis Multivariat .....	56
Tabel 13.	Model Akhir Regresi Logistik .....	56
Tabel 14.	Hasil Analisis Multivariat Hubungan Durasi Penggunaan Gawai Dengan Kejadian Miopia .....	57
Tabel 15.	Linimasa Penelitian .....	76

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Jenis Miopia .....	7
Gambar 2.	Patofisiologi Miopia .....	8
Gambar 3.	Kerangka Teori .....	28
Gambar 4.	Kerangka Konsep Penelitian .....	31
Gambar 5.	Peta Indonesia .....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 2. Templat Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 3. Jadwal Linimasa Penelitian
- Lampiran 4. Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5. Surat Permohonan Ethical Clearance
- Lampiran 6. Surat Ethical Approval
- Lampiran 7. Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 8. Hasil Analisis Kuesioner
- Lampiran 9. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10. Hasil Pemeriksaan Similaritas